EasyFit.
by WESLO

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Núm. de modelo WLIVEX79210.0
N.º de serie _____

Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

¿ALGUNA PREGUNTA?

Como fabricantes, nos comprometemos a dar un servicio completo a nuestros clientes. Si tiene alguna pregunta o si falta alguna pieza, llámenos al:

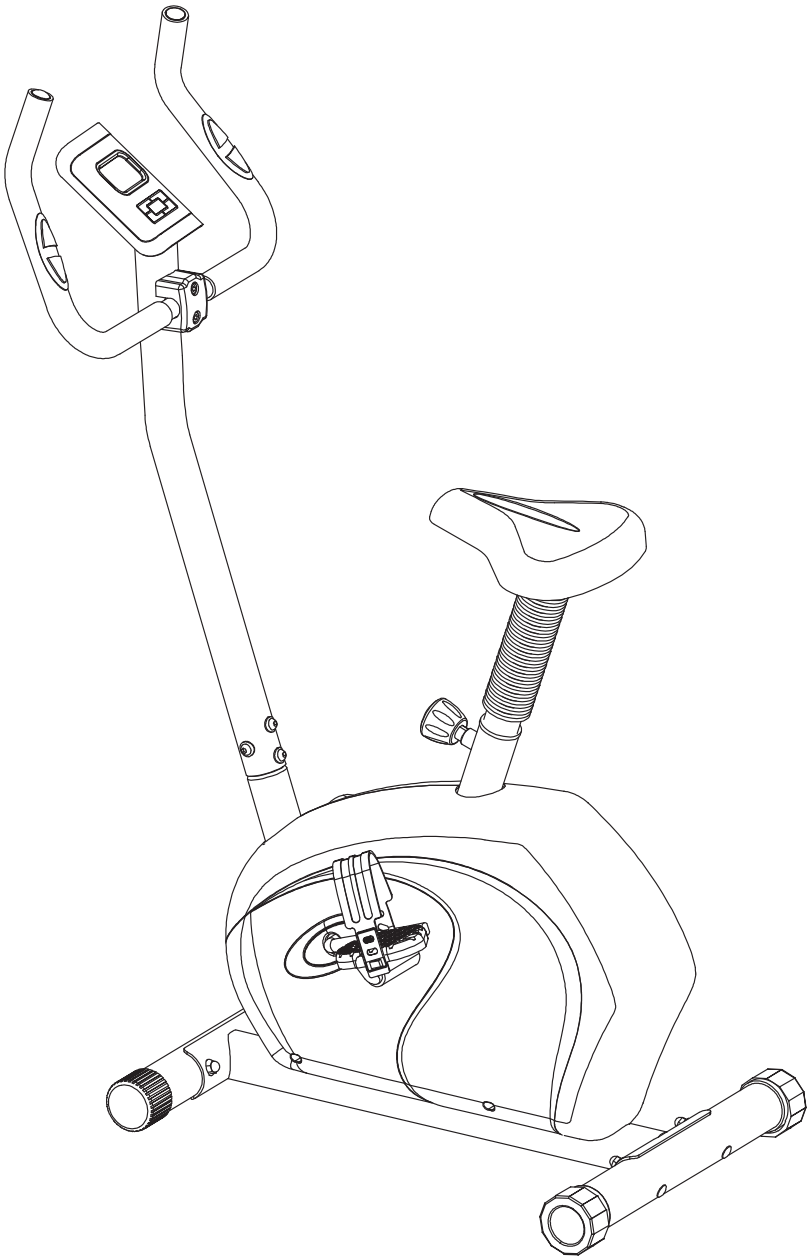
901 900 131

De lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 y, los sábados, de 9:00 a 13:00 (festivos no incluidos)

Correo electrónico:
csfr@iconeurope.com
Sitio Web: www.iconsupport.eu

⚠ ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



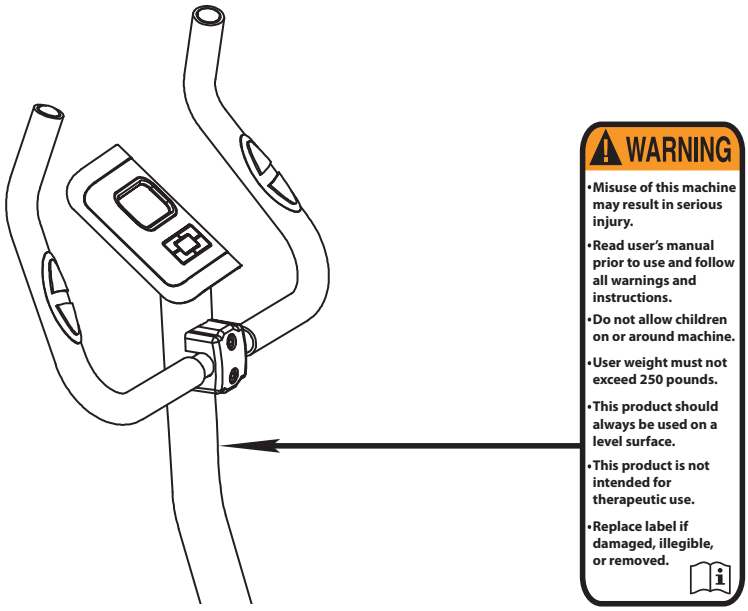
Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

AVISOS IMPORTANTES....2
ANTES DE EMPEZAR....3
MONTAJE....4
CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS....6
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA....7
CÓMO MEDIR SU PULSO....11
INDICACIONES DE EJERCICIOS....12
DIBUJOS DE DESPIECE....14
LISTA DE PIEZAS....16
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS....17
NOTAS....18
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO....Última página

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia.
Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada.
Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.


WARNING
•Misuse of this machine may result in serious injury.
•Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
•Do not allow children on or around machine.
•User weight must not exceed 250 pounds.
•This product should always be used on a level surface.
•This product is not intended for therapeutic use.
•Replace label if damaged, illegible, or removed.

AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta de ejercicios antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la bicicleta de ejercicios del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios están debidamente informados de todos los avisos.

4. La bicicleta de ejercicios está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice para alquilarla o utilizarla en establecimientos comerciales o institucionales.

5. No instale la bicicleta de ejercicios al aire libre y manténgala alejada de la humedad y del polvo. Instale la bicicleta sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la bicicleta de ejercicios y de 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la bicicleta.

8. El uso de la bicicleta de ejercicios no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice una indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas holgadas que pudieran engancharse en la bicicleta de ejercicios. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. Sujétese al manillar o a los brazos del cuerpo superior cuando suba, baje o utilice la bicicleta de ejercicios.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

12. La bicicleta de ejercicios no dispone de una rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.

13. Mantenga la espalda recta mientras utiliza la bicicleta de ejercicios; no la arquee.

14. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si experimenta alguna clase dolor o mareo durante la realización del ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por elegir la nueva WESLO® Easy Fit. Montar en bicicleta es uno de los ejercicios más eficaces para mejorar la salud cardiovascular, aumentar la resistencia y tonificar el cuerpo. La WESLO®Easy Fit le ofrece una serie de prestaciones concebidas para que pueda disfrutar de un ejercicio saludable en la comodidad y privacidad de su hogar.

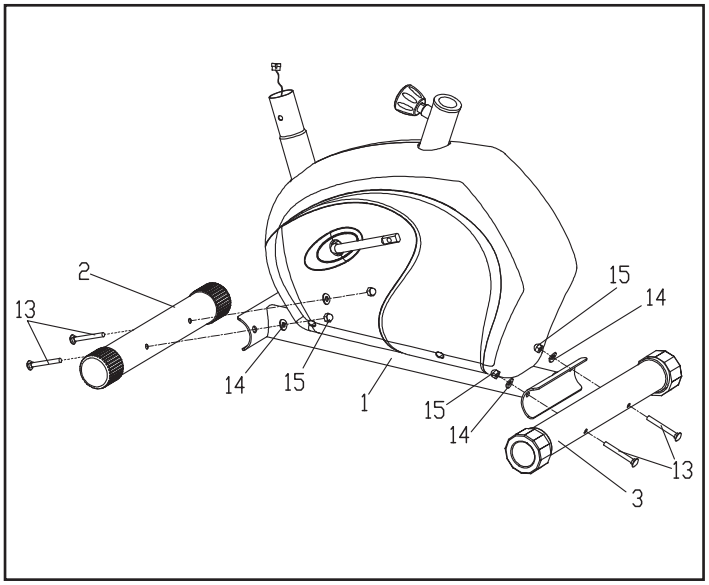
Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual. Para facilitarnos la tarea, anote el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es WLIVEX79210.0, y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, consulte el siguiente dibujo para familiarizarse con las piezas etiquetadas.

MONTAJE

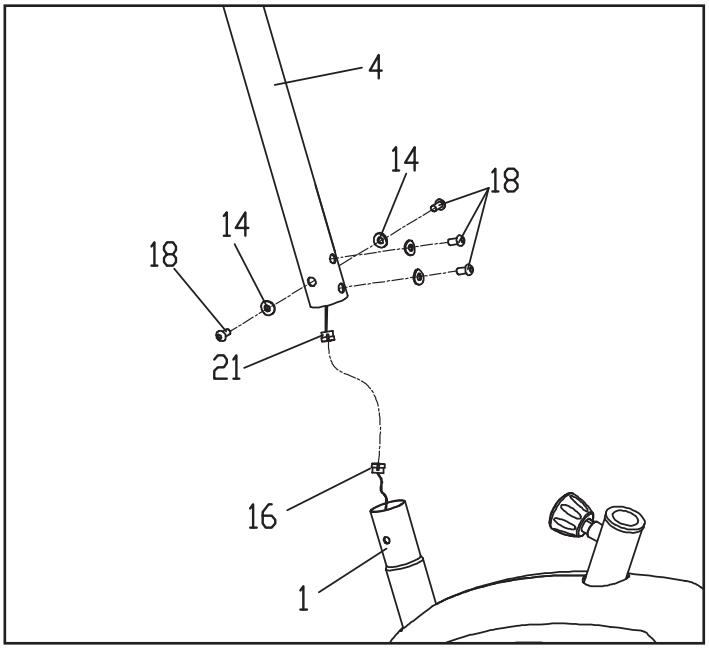
PASO 1

Instale el estabilizador delantero (2) y el estabilizador trasero (3) en el cuadro principal (1) y fíjelo con el tornillo de cuello cuadrado (13), arandelas combadas (14) y una tuerca ciega (15).



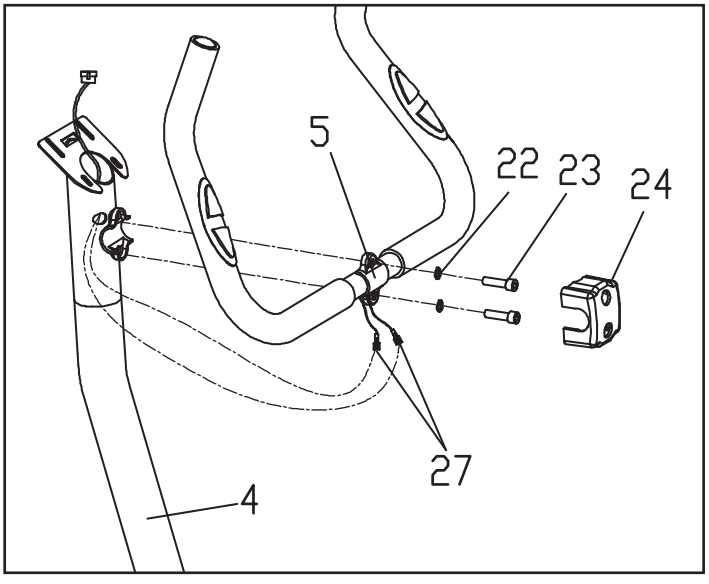
PASO 2

Conecte el cable de extensión (21) con el cable del sensor (16) y, a continuación, fije el tubo vertical delantero (4) al cuadro principal (1) con los tornillos (18) y arandelas combadas (14).



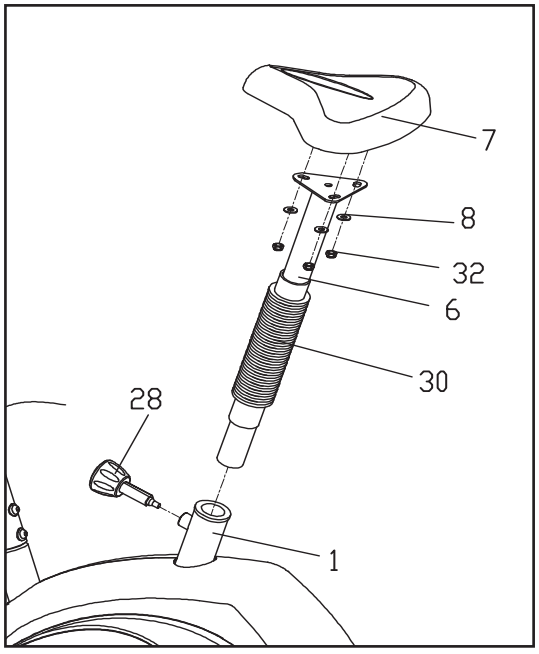
PASO 3

Monte la barra del manillar (5) en el tubo vertical delantero (4), fijándola con tornillos (23) y arandelas de presión (22). Pase el cable del sensor de pulso (27) por el orificio del tubo vertical delantero (4). Finalmente, coloque la cubierta del manillar (24) en la barra del manillar.



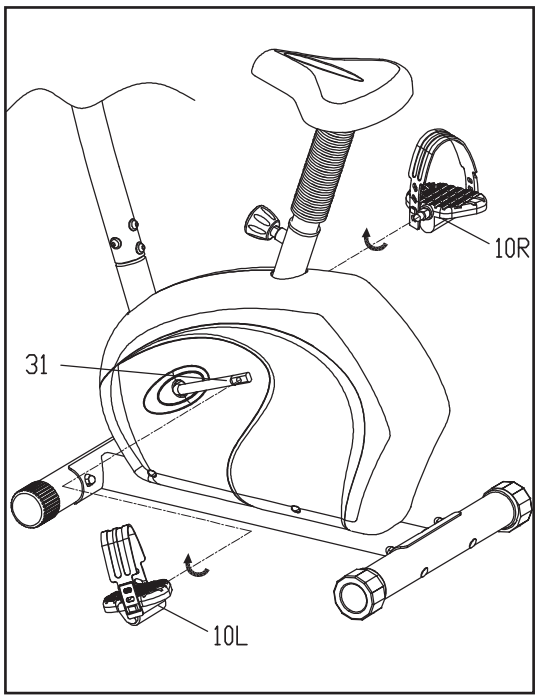
PASO 4

Instale el sillín (7) en el tubo de soporte del sillín (6) utilizando las arandelas (8) y tuercas de nailon (32); coloque el tubo de extensión de plástico (30) en el tubo de soporte del sillín (6) y, a continuación, fije el tubo de soporte del sillín (6) al cuadro principal (1) con un pomo retráctil (28).
Nota: puede controlar el pomo retráctil (28) para ajustar la altura en función de sus características personales.



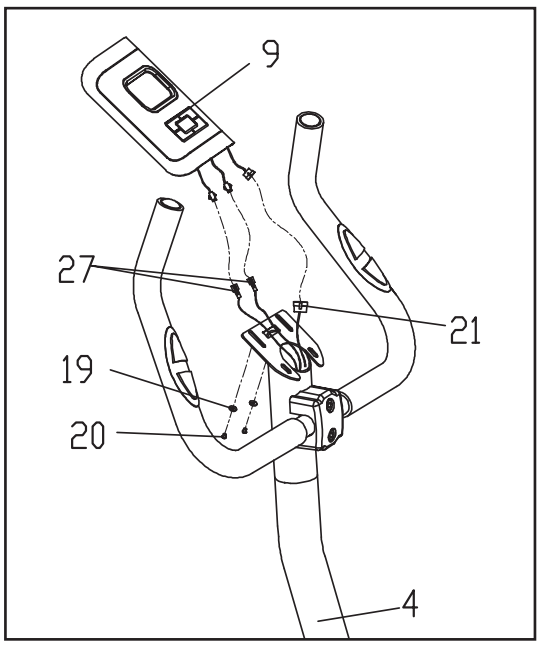
PASO 5

Monte los pedales (10L, 10R) al cigüeñal (31L/R).
Nota: el pedal derecho debe apretarse en el sentido de las agujas del reloj. Por el contrario, el pedal izquierdo debe apretarse en sentido contrario a las agujas del reloj.



PASO 6

Conecte el cable de extensión (21) y el cable del sensor de pulso (27) con el cable del ordenador (9). Finalmente, fije el ordenador (9) a la parte superior del tubo vertical delantero (4) utilizando tornillos autorroscantes de cabeza plana (20) y arandelas (19).



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Siga su progreso en la pantalla.
La consola cuenta con seis indicadores que muestran la siguiente información del entrenamiento:
Speed (Velocidad): este indicador muestra la velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (rpm).
Time (Tiempo): este indicador muestra el tiempo transcurrido.
Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, este indicador muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido.
Distance (Distancia): este indicador muestra la distancia que ha pedaleado en revoluciones totales.
Calories (Calorías): esta pantalla muestra el número aproximado de calorías consumidas.
Pulse (Pulso): esta pantalla muestra la frecuencia cardiaca cuando se utiliza el sensor manual de pulso.
Programs [P] (Programas): esta pantalla muestra el número del programa que está utilizando o que se dispone a utilizar.

CÓMO USAR LA CONSOLA
Si hay una lámina de plástico transparente en la superficie de la consola, retírela.

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Pulse los botones:
UP:
Pulse este botón para aumentar la resistencia durante el entrenamiento, o durante el modo de ajuste, para aumentar/cambiar los valores de tiempo, distancia, calorías, edad y sexo, o de los programas.
DOWN:
Pulse este botón para disminuir la resistencia durante el entrenamiento o, durante el modo de ajuste, para cambiar los valores de tiempo, distancia, calorías, edad y sexo, o de los programas.
ENTER:
Durante el modo de ajuste de tiempo, pulse este botón para validar las horas y los minutos.
Durante el modo de ajuste, pulse este botón para validar los valores seleccionados.
Durante el modo STOP, pulse este botón para restablecer los valores.
START/STOP:
Si desea un inicio rápido, pulse este botón para empezar el recuento de la consola desde 0.
Si mantiene pulsado este botón durante más de 2 segundos, se restablecerán los valores.
PULSE RECOVERY:
Pulse este botón para activar la prueba de recuperación.

3. Empiece a pedalear y consulte su progreso en la pantalla.
A medida que hace ejercicio, la consola mostrará el modo seleccionado.

4. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación STOP aparecerá en la pantalla y la consola se pondrá en pausa.
La consola dispone de una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente para ahorrar pila.

Cómo utilizar la Prueba de recuperación del pulso:

Esta función sirve para comprobar la condición de la recuperación del pulso en una escala de 1.0 a 6.0 con incrementos de 0.1, donde 1.0 es el valor más alto y 6.0, el más bajo. Para obtener una evaluación correcta, los usuarios deben hacer la prueba inmediatamente después de terminar el entrenamiento pulsando el botón TEST (RECOVERY). Una vez pulsado el botón, aplique correctamente el detector de frecuencia cardiaca; la prueba durará 1 minuto y el resultado se mostrará en pantalla. Si el ordenador no detecta la frecuencia cardiaca actual y pulsa TEST (RECOVERY), no entrará en la prueba de recuperación del pulso.
Durante la prueba de recuperación del pulso, pulse TEST (RECOVERY) para salir de la prueba y volver al estado de parada.

CÓMO UTILIZAR EL MODO MANUAL

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse el botón On/Reset o empiece a pedalear. Toda la pantalla se iluminará durante unos instantes, transcurridos los cuales la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione el modo manual.
Cuando encienda la consola, el modo manual estará seleccionado. Si ha seleccionado un programa, vuelva a seleccionar el modo manual pulsando repetidamente el botón Smart Programs hasta que aparezca una serie de ceros en la pantalla.

Pulse UP/DOWN para seleccionar el programa 1. Por defecto, el nivel de resistencia es 5. TIME parpadeará en la consola. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar la duración de su entrenamiento. Pulse ENTER para validar la selección. Haga lo mismo para la distancia, las calorías y el pulso. Finalmente, pulse el botón START/STOP para comenzar.

3. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso en la pantalla.
La consola muestra el tiempo transcurrido y la distancia recorrida. Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido. También muestra la velocidad de pedaleo (en rpm), las calorías y calorías de grasa consumidas, así como la frecuencia cardiaca si utiliza el sensor manual de pulso.

5. Si lo desea, mida su frecuencia cardiaca.
Nota: si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Para medir su frecuencia cardiaca, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos. Cuando se detecte su pulso, el indicador en forma de corazón de la pantalla parpadeará con cada latido de su corazón y aparecerán dos guiones. Después de unos instantes, su frecuencia cardiaca aparecerá en la pantalla. Para que la lectura de su frecuencia cardiaca sea lo más precisa posible, siga sujetando las empuñaduras durante unos 15 segundos. Nota: si sigue sujetando el sensor manual de pulso, la pantalla mostrará su frecuencia cardiaca durante un máximo de 30 segundos. A continuación, la pantalla mostrará su frecuencia cardiaca junto con el resto de modos. Si no se muestra su frecuencia cardiaca, asegúrese de haber colocado las manos de la manera descrita. Procure no mover en exceso las manos ni apretar con demasiada fuerza los contactos metálicos. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos metálicos con un paño suave; no utilice nunca alcohol ni productos químicos o abrasivos para limpiar los contactos.

6. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación de tiempo parpadeará en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

CÓMO UTILIZAR LOS PROGRAMAS PREDEFINIDOS

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione el programa predefinido.
Pulse el botón ENTER y el botón UP/DOWN para seleccionar un programa entre 2 y 7. Seleccione el programa en función de sus objetivos y de los perfiles mostrados en la consola.

3. Ajuste el programa según sus objetivos diarios.
TIME parpadeará en la consola. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar la duración de su entrenamiento. Pulse el botón ENTER para validar la selección. DISTANCE parpadeará. Repita la operación para seleccionar y validar la distancia. Haga lo mismo para las calorías y el pulso. Finalmente, pulse el botón START/STOP para comenzar su entrenamiento.

4. Empiece a pedalear y, si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación de tiempo parpadeará en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

PROGRAMAS DE CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA:

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione el programa predefinido.

Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar un programa entre 8 y 11. Espere a que la indicación PROGRAM comience a parpadear. Pulse el botón ENTER para validar la selección.

Cada programa se corresponde con un objetivo específico:

El programa 8 corresponde al 55 % del control de frecuencia cardiaca máximo.
El programa 9 corresponde al 55 % del control de frecuencia cardiaca máximo.
El programa 10 corresponde al 65 % del control de frecuencia cardiaca máximo.
El programa 11 le permite definir el objetivo de control de la frecuencia cardiaca.

El control de la frecuencia cardiaca se calcula de la siguiente manera: 220- su edad. Por ejemplo, para una persona de 35 años:
220-35 = 185 pulsaciones/minuto.

3. Introduzca sus datos.

AGE parpadeará. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar su edad; a continuación, vuelva a pulsar el botón UP/DOWN para seleccionar su objetivo y pulse ENTER para validar la selección.
Haga lo mismo para configurar el tiempo, la distancia y las calorías. Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.

Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

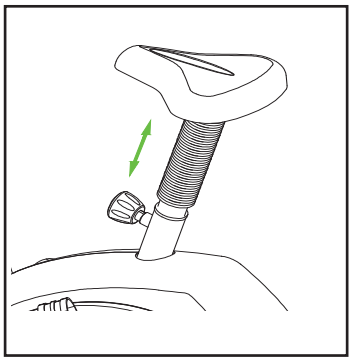
5. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación de tiempo parpadeará en la pantalla y la consola se pondrá en pausa.
Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

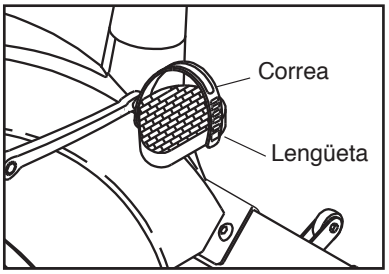
CÓMO AJUSTAR LA ALTURA Y LA POSICIÓN LATERAL DEL SILLÍN

Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín debe estar colocado a la altura correcta. Durante el pedaleo, sus rodillas deben doblarse ligeramente cuando los pedales se encuentran en la posición más baja. Para ajustar la altura o la posición lateral del sillín, primero afloje el pomo del poste del sillín. A continuación, tire del pomo, deslice hacia arriba o hacia abajo el poste del sillín hasta alcanzar la posición deseada y suelte el pomo. Mueva ligeramente el poste del sillín hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pomo está bien encajado en uno de los orificios del poste del sillín. A continuación, apriete firmemente el pomo.



CÓMO AJUSTAR LAS TIRAS DE LOS PEDALES

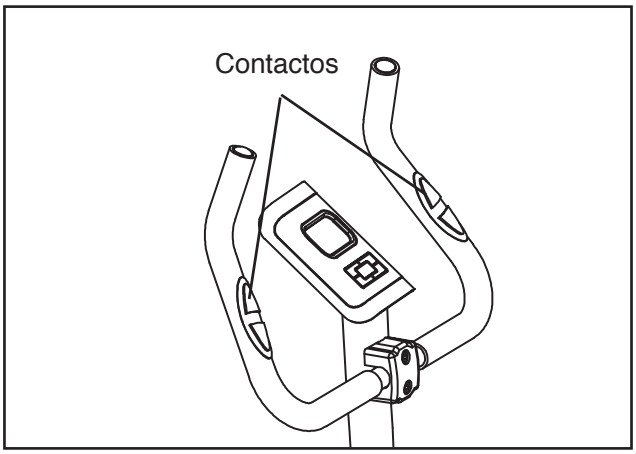
Para ajustar las tiras de los pedales, tire de los extremos de las tiras hasta sacarlas de las lengüetas de los pedales. Ajuste las tiras de los pedales en la posición deseada y a continuación, presione en los extremos de las mismas para fijarlas en las lengüetas.



CÓMO MEDIR SU PULSO

Si lo desea, mida su frecuencia cardiaca.

Puede medir su frecuencia cardiaca con el sensor manual de pulso, o bien con el pulsómetro opcional de pecho.
Nota: si sujeta el sensor manual de pulso y lleva el pulsómetro de pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará correctamente su frecuencia cardiaca. Si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Compruebe también que sus manos están limpias. Para medir su frecuencia cardiaca, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.



Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, se emitirá un sonido y la consola se pondrá en pausa. Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

INDICACIONES DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico.
Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia la frecuencia cardiaca. En la tabla siguiente se muestran las frecuencias cardiacas recomendadas para ejercicios aeróbicos y para la quema de calorías.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es la frecuencia cardiaca para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con la frecuencia cardiaca para la quema máxima de grasa y el número más alto es la frecuencia cardiaca para ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo la frecuencia cardiaca próxima al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la circulación como preparación al ejercicio.

Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

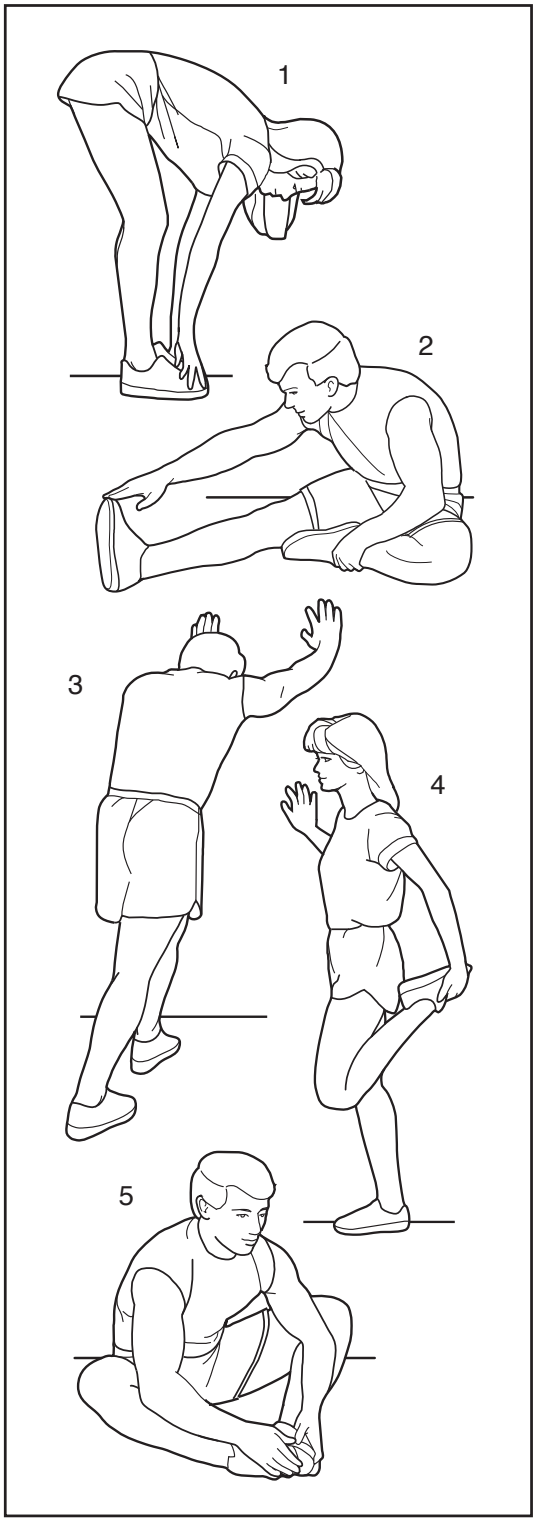
Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a evitar los problemas que suelen producirse después del ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

ESTIRAMIENTOS SUGERIDOS

A la derecha se muestra la forma correcta de realizar diversos estiramientos básicos. Mientras realiza los estiramientos, muévase lentamente y sin rebotar.



1. Estiramiento tocando los dedos de los pies

Póngase en pie con las rodillas ligeramente flexionadas y dóblese lentamente hacia delante desde la cadera. Relaje la espalda y los hombros mientras intenta acercar al máximo las manos a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces. Estiramientos: tendones de las corvas, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de los tendones de las corvas

Siéntese con una pierna extendida. Acerque la planta del pie contrario hacia usted y apóyela contra la cara interna del muslo de la pierna extendida. Intente acercar todo lo posible la mano a los dedos de los pies. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: tendones de las corvas, espalda lumbar e ingles.

3. Estiramiento de gemelos/tendón de Aquiles

Con una pierna delante de la otra, inclínese hacia delante y coloque las manos contra una pared. Mantenga estirada la pierna trasera con la planta del pie firmemente apoyada en el suelo. Flexione la pierna delantera, inclínese hacia delante y desplace la cadera hacia la pared. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Para estirar más el tendón de Aquiles, doble también la pierna trasera. Estiramientos: gemelos, tendón de Aquiles y tobillos.

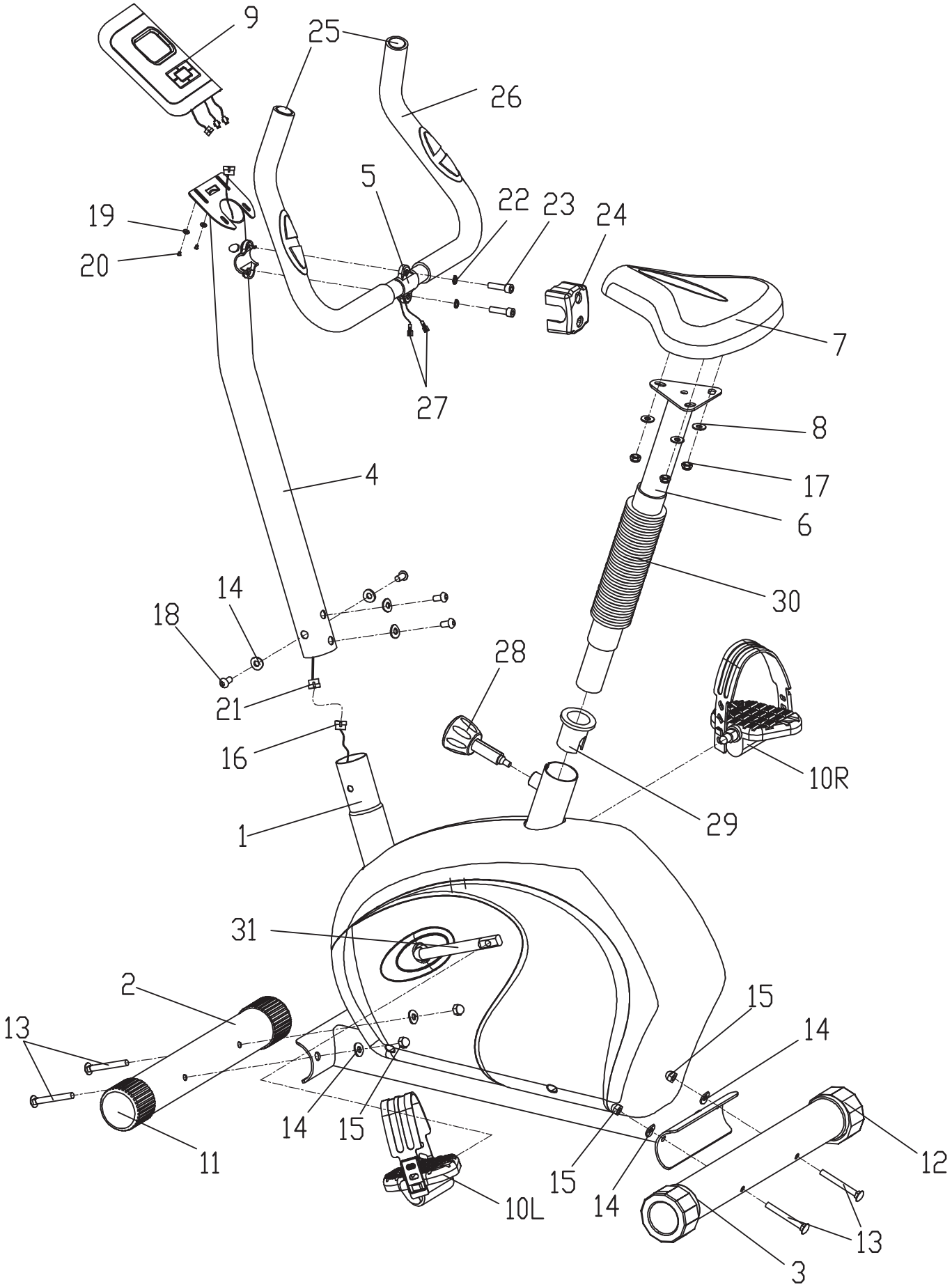
4. Estiramiento de cuádriceps

Manteniendo el equilibrio con una mano apoyada en la pared, agarre por detrás el pie con la otra mano. Acerque todo lo posible el talón a los glúteos. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces con cada pierna. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

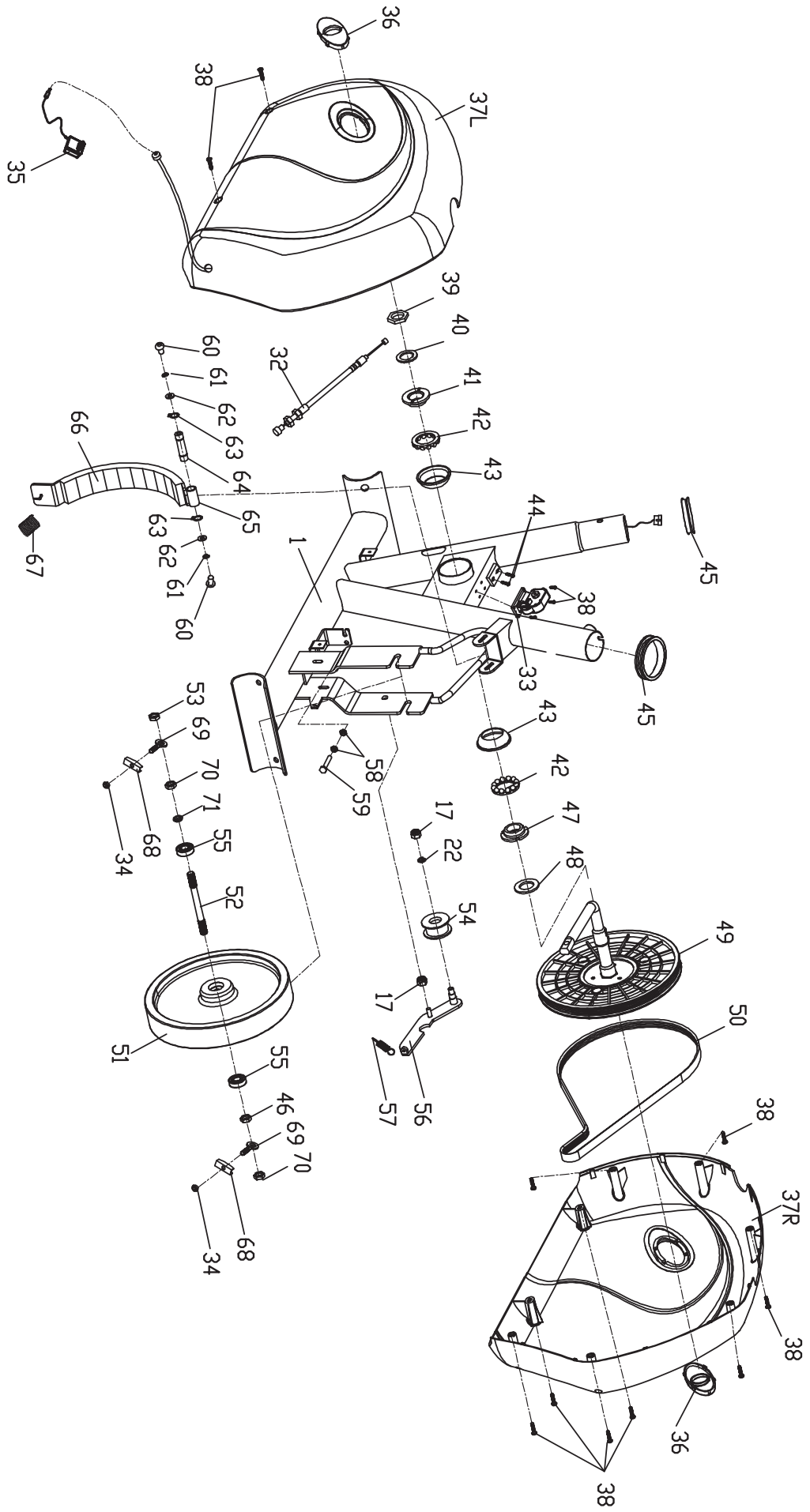
5. Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntese juntando las plantas de los pies y abriendo las rodillas. Acerque todo lo posible los pies hacia la zona de las ingles. Cuente hasta 15 y relaje. Repita 3 veces. Estiramientos: cuádriceps y músculos de la cadera.

DIBUJO DE DESPIECE: núm. de modelo WLIVEX79210.0 parte 1



DIBUJO DE DESPIECE: núm. de modelo WLIVEX79210.0 parte 2



LISTA DE PIEZAS: núm. de modelo WLIVEX79210.0

Núm.	Descripción	Cant.
1	Cuadro principal	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Estabilizador trasero	1
4	Tubo vertical delantero	1
5	Manillar	1
6	Tubo de soporte del sillín	1
7	Sillín	1
8	Arandela D8	3
9	Ordenador	1
10	Pedal	2
11	Tapa del estabilizador delantero	2
12	Tapa del estabilizador trasero	2
13	Tornillo de cuello cuadrado M8×74	4
14	Arandela combada Ø20×d8,5×r30	8
15	Tuerca ciega M8	4
16	Cable del sensor	1
17	Tuerca de nailon M8	5
18	Tornillo M8×15	4
19	Arandela plana D5	2
20	Tornillo autorroscante de cabeza plana M4X12	2
21	Cable de extensión	1
22	Arandela de presión D8	3
23	Tornillo M8X30	2
24	Cubierta del manillar	1
25	Cierre del tubo	2
26	Empuñadura de espuma	2
27	Cable del sensor de pulso	2
28	Pomo retráctil	1
29	Buje del poste del sillín	1
30	Tubo de extensión de plástico	1
31	Arandela	1
32	Cable de control de tensión	1
33	Motor	1
34	Tuerca hexagonal M6	2
35	Adaptador	1
36	Cubierta de plástico pequeña	2

Núm.	Descripción	Cant.
37	Cubrecadena	2
38	Tornillo autorroscante de cabeza plana ST4.2×18	14
39	Tuerca	1
40	Arandela anti-afloje	1
41	Tuerca	1
42	Bastidor de bola	2
43	Copa de la abrazadera inferior	2
44	Tornillo autorroscante de cabeza plana ST3×10	2
45	Círculo del poste del manillar	2
46	Tuerca delgada M10×1	1
47	Tuerca de tres ranuras	1
48	Arandela plana grande	1
49	Bandeja de la correa	1
50	Correa	1
51	Rueda de inercia	1
52	Eje de la rueda de inercia	1
53	Tuerca hexagonal M10	1
54	Engranaje intermedio	1
55	Cojinete 6000	2
56	Tubo del engranaje	1
57	Muelle	1
58	Tuerca hexagonal M5	2
59	Tornillo hexagonal M5×60	1
60	Tornillo M6×15	2
61	Arandela de presión D6	2
62	Arandela plana D6	2
63	Brida con borde de presión D12	2
64	Eje de abrazadera magnético	1
65	Abrazadera magnética	1
66	Magnético	8
67	Muelle	1
68	Arandela en U	2
69	Tornillo M6×50	2
70	Tuerca delgada hexagonal M10×1	2
71	Separador	1

MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente.

Sustituya las piezas gastadas inmediatamente. Para limpiar la bicicleta de ejercicios, utilice un paño húmedo y un poco de detergente suave.

Importante: para evitar dañar la consola, manténgala alejada de los líquidos y de la luz solar directa.

SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS

Si la visualización de la consola comienza a parecer atenuada, será preciso sustituir las pilas. La mayoría de los problemas de la consola se deben a que las pilas están gastadas.

La consola requiere dos pilas de tipo AA de 1,5 V. Se recomienda usar pilas alcalinas. Retire la cubierta del compartimiento de las pilas de la consola. Inserte dos pilas en la consola. Asegúrese de que la orientación de las pilas es la mostrada en los diagramas que aparecen en el interior de la consola. A continuación, reponga la cubierta de las pilas.

NOTAS:

NOTAS:

PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

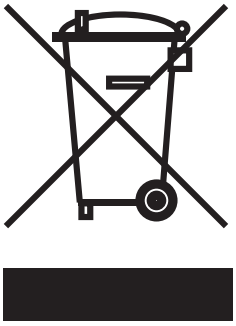
• el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)

• el nombre del producto (consulte la portada de este manual)

• el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Peso del producto: 23 kg

Dimensiones del producto: 97 x 49 x 128 cm

Impreso en China © 2010 Icon Health & Fitness, Inc.